



MENÚ BASAL-HIPERCALÒRIC

ES REFORCEN ELS PLATS AMB UNA CULLERADA EXTRA D'OLI D'OLIVA CRU


la vostra llar

SETMANA 1

DILLUNS

D: LLENTIES AMB
ARRÒS
RAP AMB SALSA DE
TOMÀQUET
S: CREMA DE
VERDURA
TRUITA D'ESPINACS
AMB PA AMB
TOMÀQUET

DIMARTS

D: AMANIDA DE
PASTA
POLLASTRE AL
XILINDRÓN
S: SOPA
MINSTRONE
CROQUETES DE
BACALLÀ AMB
TOMÀQUET AMANIT

DIMECRES

D: CIGRONS AMB
ESPINACS
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
S: CREMA DE
PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
AMB XAMPINYONS

DIJOUS

D: GASPATXO
FIDEUÀ AMB
ALLIOLI
S: BROU DE
POLLASTRE
TRUITA FRANCESA
AMB PA AMB
TOMÀQUET

DIVENDRES

D: ARRÒS A LA
CUBANA
GALLINETA AMB
CARABASSÓ
S: MONGETA TENDRA
AMB PATATA
SAN JACOB AMB
PA AMB TOMÀQUET

DISSABTE

D: AMANIDA
RUSSA
POLLASTRE AMB
PRUNES
S: SOPA DE CARN
AMB PASTA
SALSITXES AL
FORN AMB CEBÀ

DIUMENGE

D: CAPRESSE DE
TOMÀQUET AMB
FORMATGE FRESC
CANELONS DE CARN
S: CREMA DE
CARABASSÓ
PIZZA/BIQUINI/PA
AMB TOMÀQUET I
EMBOTIT

SETMANA 2

D: PÈSOLS
SALTEJATS AMB
PERNIL DOLÇ
LLUÇ A LA LLIMONA
S: SOPA DE PEIX I
PASTA
SAN JACOB AMB
VERDURES

D: ARRÒS 3 DELÍCIES
AMB SALSA ROSA
POLLASTRE A
L'ALLET AMB PEBROT
S: BRÒQUIL AMB
PATATES
SANDWICH VEGETAL
AMB OU DUR

D: AMANIDA DE
FORMATGE FRESC I
CONDONY
BOTIFARRA AMB
MONGETES SEQUES
S: MONGETA TENDRA
A LA MADRILENYA
FILET DE GALL AMB
VERDURES

D: SALMOREJO AMB
OU DUR
ARRÒS DE MARISC
S: SALTEJAT
MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE
POLLASTRE AMB
FORMATGE I CEBÀ

D: MACARRONS
GRATINATS
ESTOFAT DE VEDELLA
S: BROU DE
POLLASTRE AMB
PISTONS
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB TOMÀQUET

D: EMPEDRAT DE
CIGRONS
POLLASTRE AL
FORN
S: CREMA DE
PASTANAGA
TRUITA DE PATATA
AMB ENCIAM

D: GRAELLADA DE
VERDURES AMB
ROMESCO
FIDEUÀ AMB ALLIOLI
S: CONSOMÉ AMB
PASTA
PA AMB TOMÀQUET
I EMBOTITS

SETMANA 3

D: PASTA AMB
VERDURES
POLLASTRE AMB
CARXOFA
ARREBOSSADA
S: CREMA DE PÈSOL
PEBROTS DEL
PIQUILLO FARCITS
DE BACALLÀ

D: GASPATXO
PEUS/ESTOFAT DE
PORC
S: BROU DE
POLLASTRE AMB
PASTA
TRUITA DE
CARABASSÓ AMB
TOMÀQUET AMANIT

D: AMANIDA DE
MONGETA
BLANCA
CUETES DE RAP
S: SOPA DE CEBÀ
PA AMB PERNIL
DOLÇ I FORMATGE
FRESC

D: ENTREMÈS
ARRÒS DE
MUNTANYA
S: CREMA
D'ESPÀRRECS
DAUS DE GALL
D'INDI SALTEJATS
AMB VERDURES

D: AMANIDA DE
PATATA
LLUÇ EMPANAT
AMB XAMPINYONS
S: MINSTRA DE
VERDURES
TRUITA DE PERNIL
DOLÇ AMB PA AMB
TOMÀQUET

D: COLIFLOR AL
GRATEN
MANDONGUILLES A LA
JARDINERA
S: BROU DE PEIX AMB
PASTA
BUNYOLS DE BACALLÀ
I ALBERGÍNIA
ARREBOSSADA

D: ESPÀRRECS
BLANCS AMB
PERNIL I MAIONESA
LASANYA DE CARN
S: CREMA DE
VERDURES
PA AMB TOMÀQUET
I EMBOTITS

SETMANA 4

D: LLENTIES AMB
VERDURES
POLLASTRE A LA MEL
I MOSTASSA AMB
BRÒQUIL
S: MONGETA TENDRA
AMB PATATA
CALAMARS A LA
ROMANA

D: AMANIDA
D'ESPIRALS
ABADEJO AMB
SALSA DE PEBRE
S: SOPA DE
POLLASTRE AMB
FIDEUS
TRUITA DE TONYINA
AMB XAMPINYONS

D: XATONADA
POLLASTRE AL
FORN AMB
TOMÀQUET
S: VICHYSSEOISE
CROQUETES DE
CARN/BOLETS AMB
TOMÀQUET AMANIT

D: AMANIDA
TROPICAL
PAELLA MIXTA
S: SOPA
MINSTRONE
LLUÇ AL FORN I
VERDURES

D: SALTEJAT
CAMPESTRE
ESTOFAT DE SÈPIA I
PÈSOLS
S: COLIFLOR
SALTEJADA AMB
ALLET
TRUITA FRANCESA
AMB PA AMB
TOMÀQUET

D: AMANIDA DE
CIGRONS
FILET DE GALL EN
SALSA VERDA
S: BROU DE PEIX
AMB PASTA
POLLASTRE
ARREBOSSAT AMB
AMANIDA

D: ESPINACS AMB
PANSES I CEBÀ
FIDEUS A LA
CASSOLA AMB CARN
S: CREMA DE
PASTANAGA
TONYINA I PEBROT
VERMELL AMB PA
AMB TOMÀQUET

ESMORZAR: CAFÈ/EKO AMB LLET/SUC/INFUSIÓ. GALETES/PA/BISCOTS amb MARGARINA i MELMELADA/PERNIL DOLÇ o SALAT/FORMATGE/FRUITA. + UNA CULLERADA DE LLET EN POLS.

BERENAR: SUC/GALETES/LLET/GELATINA. **POSTRES:** IOGURT GREC/FRUITA/POSTRES DE LA CASA: crema catalana, arròs amb llet, pastís, etc.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE A L'ESMORZAR I BERENAR I UNA SEGONA OPCIÓ AL DINAR SEGONS PREFERÈNCIA DE L'USUARI.